

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Amavir recibe 3,9 millones de fondos europeos para mejora de infraestructuras y proyectos de calidad asistencial en la Comunidad de Madrid

Estas subvenciones, adjudicadas por la Consejería de Política Social, forman parte de los fondos Next Generation UE.



La Consejería de Política Social de la Comunidad de Madrid ha concedido subvenciones a 18 residencias de Amavir en la región, por un importe de 3.888.736,13 euros, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea (Next Generation UE). Los 18 centros son Alcalá de Henares, Alcorcón, Arganzuela, Cenicientos, Ciudad Lineal, Colmenar, Coslada, Getafe, Humanes, La Marina, Pozuelo, San Agustín del Guadalix, Torrejón, Usera, Valdebernardo, Puente de Vallecas, Villanueva de la Cañada y Villaverde. La mayor parte de la cuantía (2.864.600 euros) va destinada a la instalación de sistemas de comunicación paciente-enfermera, que per-



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

mitirán dar un impulso a la transformación digital de las residencias y mejorar la calidad asistencial. Se colocarán pantallas táctiles en las habitaciones para que los profesionales puedan visualizar los principales datos clínicos del residente y ejecutar las tareas. Se destina también una partida de 269.428,68 euros a la instalación de sistemas multisensoriales en las residencias. Por otro lado, se crearán espacios biosaludables en los jardines para el desarrollo de actividades físicas en el exterior

(225.487,08 euros) y se implementarán huertos y jardines terapéuticos (36.676,86 euros), además de continuar la implantación del programa de ejercicio físico y de movilidad “Paseos por la Naturaleza” (36.000 euros). Por último, se avanzará en la instalación de WiFi en los centros (214.000 euros), adquisición de camas ultrabajas para facilitar la eliminación de sujeciones (193.278,60 euros) y colocación de pérgolas, toldos, vallado y sectorización de comedores (49.264,91 euros).

# Todo listo para la celebración de los campamentos intergeneracionales de verano en las residencias Amavir

Este año se han sumado 30 residencias a la iniciativa, que reúne durante una semana a mayores y niños en los propios centros.

Un total de 30 residencias de Amavir tienen ya todo listo para celebrar los tradicionales campamentos intergeneracionales de verano. Aproximadamente 15-20 niños y niñas por cada centro, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, disfrutarán durante una semana de diferentes actividades educativas y de ocio junto a las personas mayores que residen en Amavir. Compartir desayunos y comidas, gimnasia, participar en yincanas, bingos, excursiones, talleres creativos o juegos deportivos, son ejemplos de las muchas actividades que se han organizado. Está demostrado que las personas mayores implicadas en actividades intergeneracionales se sienten más felices que otros mayores de su misma edad. Además, compartir con los más pequeños su jornada diaria incrementa su actividad física, cognitiva y social, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. Para los más pequeños, estas actividades son también una lección de vida, de la que aprenden las experiencias de los mayores y sus historias de juventud. Los niños y niñas que participan en la actividad son nietos y bisnietos de nuestros residentes y, principalmente, hijos de los trabajado-



res, de tal manera que estos campamentos son también una medida de conciliación laboral y familiar para nuestra plantilla durante la última semana de junio, en la que ya no hay colegio y aún no han empezado los campamentos de verano.

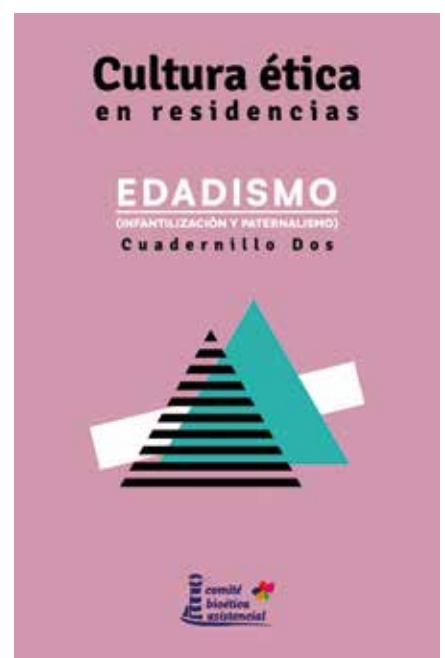
## Amavir publica su Memoria 2022

Amavir ha publicado ya en su página web el Informe sobre el Estado de Información no Financiera (EINF) de la compañía correspondiente al año pasado, estando así a disposición de todos sus públicos. En esta memoria se da cuenta con la máxima transparencia de toda la actividad de la compañía en numerosos ámbitos: económico, recursos humanos, asistencial, medioambiental, social...



## Publicado el segundo cuadernillo del Comité de Bioética Asistencial

Esta iniciativa busca fomentar la cultura ética entre los profesionales de la compañía. El primero de estos cuadernillos trató sobre la intimidad en la tercera edad y en este segundo se aborda el tema del edadismo, la infantilización y el paternalismo. Los cuadernillos están disponibles en nuestra página web y siguen siempre una estructura muy sencilla para favorecer la consulta, con ejemplos prácticos.



## ACTUALIDAD

# El huerto de La Alameda

### Hemos plantado todo lo necesario para hacer unas ensaladas bien ricas.

Con la llegada de la primavera, nuestros residentes y usuarios del centro de día, se pusieron manos a la obra para crear un huerto en los jardines del centro residencial. En primer lugar, en sesiones de terapia ocupacional, se creó un espantapájaros con materiales reciclados. Quedó tan realista, que los residentes y usuarios lo bautizaron como “Rufino” para que nos guarde los pepinos. En segundo lugar, se hizo el cercado, marcando el territorio donde se plantarían las semillas. Además, se planteó la idea de realizar una excursión a alguno de los viveros, cerca del pueblo de Azuqueca de Henares. Cuando ya teníamos todo preparado y el proyecto en marcha, dos de los residentes con mayor movilidad hicieron los cercos necesarios para el regadío del huerto. Una vez preparada toda la tierra y materiales necesarios, se procedió a la plantación de las semillas y trasplante de las hortalizas compradas en el vivero. Contamos con tomates, pepinos, zanahorias, pimientos, cebollitas, lechugas y fresas. Actualmente, el huerto



**¡Rufino, cuida los pepinos!**

está en su máximo apogeo, tanto que, gracias al regadío, del cual se encargan nuestros residentes bajo supervisión del equipo técnico, han florecido los rosales de alrededor, creando un espacio perfecto para disfrutar de la naturaleza dentro del centro. Sin duda, una actividad dinámica y con la capacidad de otorgar una productividad a los que, en esta ocasión, se han mostrado motivados a llevar a cabo este proyecto.

# De compras en el vivero de Cabanillas

### El vivero provee de vida nuestro huerto.

Realizamos una excursión al vivero de Cabanillas del Campo, pasando una agradable mañana y decidiendo qué podíamos plantar en nuestro huerto. Nuestros residentes y usuarios de estancias diurnas, fueron muy meticulosos a la hora de decidir qué tipo de plantas comprar según la época del año en la que íbamos a sembrar, teniendo en cuenta su gran experiencia en la labor del campo, pues muchos de ellos se dedicaron a la agricultura cuando eran más jóvenes. Sin duda, una experiencia a repetir de cara al año que viene por su gran acogida por parte de los asistentes.



**Eligiendo qué sembrar.**

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

**Lunes a viernes:** Masoterapia, cinesiterapia, vendaje funcional y neuromuscular, termoterapia, crioterapia, electroterapia, estiramientos miotendinosos, tratamiento de puntos gatillo, reeducación de la marcha, fisioterapia respiratoria, fisioterapia neurológica, etc.

**Terapia ocupacional**

**Lunes a viernes:** Gerontogimnasia y psicomotoridad, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, ludoterapia, laborterapia, terapia funcional y prevención de inmovilismo, taller de relajación, etc.

**Animación sociocultural**

Bingo, videofórum, etc.

**SERVICIOS****Peluquería**

Jueves de 10:00 A 19:00 h.

**HOY COMEMOS Soraya****A las ricas torrijas****INGREDIENTES**

20 rebanadas de pan para torrijas, 1 litro de leche, 100 g de azúcar, canela en rama, 2 huevos y cáscara de limón.

**PREPARACIÓN**

En un cazo ponemos la leche, el azúcar, la canela y la piel del limón. Calentamos y cuando comience a hervir lo retiramos del fuego y lo dejamos templar. Ponemos el pan en remojo. Batimos los huevos en un recipiente, mojamos las rebanadas de pan por ambas caras y las freímos. Escurrimos para quitar el exceso de aceite. Por último, rebozamos las torrijas en azúcar y canela, y servimos.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Julio**

07/07 San Fermín.  
11/07 Excursión.  
26/07 Día del Abuelo.  
28/07 Celebración de los cumpleaños del mes.

**Agosto**

08/08 Receta Veraniega.  
15/08 Virgen de Agosto.  
18/08 Día de la fotografía.  
31/08 Celebración de los cumpleaños del mes.

**Septiembre**

13/09 Día Internacional del chocolate.  
19/09 Fiestas de Azuqueca de Henares.  
22/09 Bienvenida al otoño.  
29/09 Celebración de los cumpleaños del mes.

**CUMPLEAÑOS****Julio**

01/07 Ion Banica  
01/07 Rosa Sánchez  
10/07 M.ª Luisa Santiago  
13/07 Carmen Villa  
16/07 Carmen Marigil  
23/07 José Luis Díaz  
24/07 Felisa de la Rúa  
27/07 Manuela Fritsch  
29/07 Carmen Alonso  
30/07 Julia Urbina

**Agosto**

02/08 Esperanza Lara  
05/08 Anastasio Fernández  
06/08 Carmen de Mingo  
12/08 Concepción Bonache  
12/08 Luisa de Luz  
14/08 Eusebia Vidal  
18/08 Elena de la Cueva  
18/08 Eladia Garrido  
21/08 M.ª Luisa Gimeno  
25/08 María Romero  
26/08 Carmen Lozano

**Septiembre**

01/09 Dolores Ruiz  
03/09 Josefa Arias  
05/09 Gonzalo Gavilán  
14/09 Carmen Ruiz  
19/09 María Martín-Sanz  
19/09 Agustín Román  
21/09 Mercedes Martínez  
22/09 Fe María García  
24/09 Blanca Tamayo  
25/09 Ángeles Garrido



**SECRETOS DE MI TIERRA**

# La Ciudad Encantada de Tamajón

La Ciudad Encantada de Tamajón, en Guadalajara, es un rincón natural de gran belleza incluido en el inventario Nacional de Paisajes Sobresalientes. Se trata de un lugar único en el cual podrás ver piedras con formas muy curiosas. El lugar se ubica en medio de un paraje natural de gran valor, desde donde podrás disfrutar de las vistas al Océano. Se ubica a solo un kilómetro del pueblo de Tamajón. En este lugar te encontrarás en medio de un abundante número de sabinas, enebros y encinas y, con un poco de suerte, te podrás cruzar con algún corzo, búho real e incluso algún jabalí. Es una formación rocosa caliza con cuevas, oquedades en la roca, arcos de roca, dolinas y otras



La Ciudad Encantada de Tamajón.

formaciones. Se trata de un paraje kárstico que también se da en otras zonas de España, como en la famosa Ciudad Encantada de Cuenca, y que se produce debido al comportamiento diferencial de las rocas calizas frente a la erosión. Así, entre las rocas y sus caprichosas formas podrás encontrar pequeñas cuevas, puentes por donde cruzar y muchas formas extrañas.

**AYER Y HOY**

## Antes

Rosario Aliaga nos acompaña en la residencia desde 2017. No ha pasado inadvertida ni un solo día desde su llegada, siempre con su sonrisa y sus buenas palabras hacia los demás. Nacida en Jaén y criada en Azuqueca de Henares, resultaba sencillo verla por las calles del municipio acompañando a su inseparable hermana Carmen, así como a sus sobrinas y a su cuñado.

## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Gema Agudo de la Torre



Estimados residentes, familiares y trabajadores:

Empezamos el buen tiempo con muchas ganas de poder disfrutar nuestro día a día en nuestro centro. Quisiera aprovechar para dar las gracias a todos los trabajadores de La Alameda por su entrega diaria, por ver sus esfuerzos y por su dedicación. A todos sin excepción. Al personal de limpieza, a todo nuestros gerocultores, al equipo técnico, enfermería, medicina, administración, mantenimiento, recepción y equipo de cocina. En definitiva, a todos y cada uno de ellos porque ellos son los que consiguen día a día que la rueda siga girando en nuestro centro y que nuestros residentes estén bien atendidos y se sientan como en su casa. Para este nuevo trimestre hemos preparado una serie de actividades que, sin duda, harán que nuestros residentes y usuarios de centro de día disfruten de todas y cada una ellas. Entre actividad y actividad hemos preparado la tradicional barbacoa de verano que tanto gusta. Quiero transmitirles, en nombre de todos los profesionales que conforman el equipo del centro, que seguimos abiertos a todas aquellas sugerencias que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida de nuestros mayores. Y, por último, seguir agradeciendo a las familias por su confianza depositada en nosotros. Seguiremos trabajando en equipo por todos y cada uno de nuestros residentes y usuarios de centro de día, siempre desde el respeto y el cariño haciendo de La Alameda su hogar. Feliz verano a todos.

**COSAS DE CASA**

# Llega la Feria de Abril

## Actuación flamenca de la escuela de baile Espiral.

El pasado viernes 5 de mayo en la residencia realizamos una actividad con los alumnos de la escuela de baile de Alcalá de Henares para festejar la Feria de Abril. La hora de comienzo fue sobre las 5 y media de la tarde, después de recibir la merienda. Niñas y mujeres de todas las edades acudieron al centro y nos deleitaron con una exhibición de baile típico flamenco y unas bonitas canciones tradicionales. Otro aspecto a destacar es la gran variedad de trajes flamencos que llevaban las artistas para los diferentes tipos de música con los que nos cautivaron. La actuación fue memorable, agradó a todos los residentes y demás familiares que se encontraban en el centro. Hay que destacar un baile que realizaron con un manto típico flamenco moviéndo-



Actuación de la escuela de baile Espiral.

lo al unísono de la música y las agradables niñas pequeñas que nos fascinaron con su particular manera de bailar y su desparpa-

jo sobre el escenario. Nos encantó y esperamos repetir esta agradable experiencia cuando ellas quieran.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Ángela González, auxiliar SED

**“El centro de día es una pequeña familia”.**

**Edad:** 49 años.

**En La Alameda desde:** 2019.

**Lo mejor de La Alameda:** El trato familiar con los usuarios y el apoyo de los compañeros.

**Virtud:** La paciencia.

**Defecto:** Soy nerviosa.

**Aficiones:** Series de terror.

**Libro:** Melanie, de Mike Carey.

**Película:** Los otros.

**Grupo de música:** Enrique Bunbury.

**Comida favorita:** Canelones.

**RECUERDOS**

## Paquita fue feliz en una estación

Durante 30 años residí en el bloque de viviendas cercanas a la estación en Azuqueca de Henares. Mi padre, ferroviario, pasaba los días trabajando en la estación y yo le hacía compañía para amenizar el tiempo. A lo largo del día circulaba mucha gente por la estación y me gustaba observar cómo llegaban y salían los trenes. Anhelé el ruido de los trenes y cómo al final pasó de ser molesto a ser un recuerdo para toda la vida. Todo ha cambiado, donde estaba una vieja y acogedora estación de tren ahora hay unas modernas instalaciones para hacer más fácil y accesible la entrada al vagón.

# Amavir se suma a la iniciativa “Healthy Cities” de Sanitas para promover estilos de vida saludables y sostenibles

Se trata de una competición entre empresas, en la que por cada participante que supere el reto de caminar 6.000 pasos diarios se plantará un árbol.

Amavir se ha unido a la octava edición de “Healthy Cities” de Sanitas, una iniciativa sostenible que persigue promover mejores hábitos de vida entre la población e impulsar entornos urbanos más saludables. Con esta campaña se pretende que los profesionales que trabajan en Amavir caminen 6.000 pasos al día y dejen el coche en casa al menos un día a la semana. Por cada participante que supere este doble reto, Sanitas plantará un árbol en el Bosque de los Zaragozanos. El reto comenzó el 1 de mayo y terminará el próximo 30 de junio. Amavir participa junto a más de 230 empresas, que suponen en torno a 350.000 empleados.



## Seguimos fomentando el voluntariado corporativo en nuestras residencias

En las últimas semanas, hemos disfrutado de la compañía de voluntarios y voluntarias de empresas como Hard Rock Café, Endesa, ESIC Marketing y Telefónica.



El voluntariado corporativo es el conjunto de actividades sociales promovidas y apoyadas por una empresa para involucrar libremente a sus empleados mediante la dedicación de su tiempo, su talento o habilidades a causas, proyectos y organizaciones sociales. En los últimos años son muchas las empresas, siguiendo los postulados de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC), que están fomentando este tipo de voluntariado entre sus trabajadores. Y, en nuestro caso, estamos colaborando cada vez con más compañías para fomentar que esta labor de voluntariado la hagan en nuestras residencias, como forma de apoyar actividades culturales y lúdicas en beneficio de las personas mayores que viven en nuestros centros. En los últimos años hemos colaborado con empresas como Telefónica, La Caixa, Mondelēz, JTI, Endesa, Hard Rock Café, Reale Seguros, ESIC Marketing y varias universidades. Este voluntariado corporativo se suma al que solemos fomentar también en los centros con parroquias.



# Disminuye un 16% el número de sujetaciones en las residencias en el último año, que solo usan ya el 0,95% de todos nuestros residentes

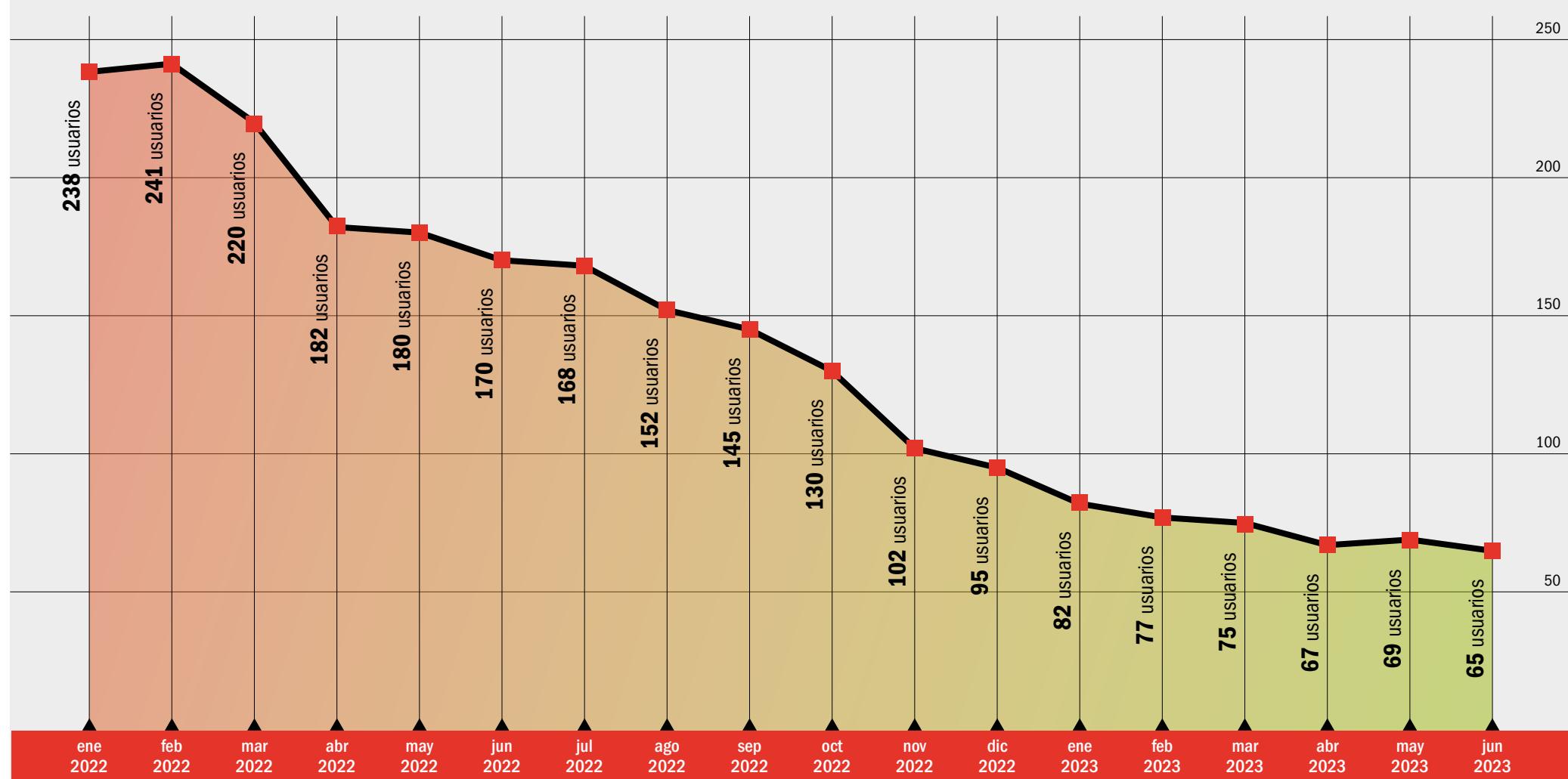
En este momento 33 residencias de la compañía son ya libres de sujetaciones, lo que redundá en mejor calidad de vida y respeto a la dignidad de los usuarios.

Uno de los pilares de nuestro modelo de atención asistencial “Guiados por ti” es situar la dignidad de las personas mayores en un lugar preeminente. En este contexto, la compañía se ha marcado como objetivo trabajar para la eliminación de las sujetaciones en nuestros centros, puesto que ello redundá en una mejor calidad de vida y un mayor respeto hacia ellos. En este momento, un to-

tal de 33 residencias de la compañía son ya centros libres de sujetaciones. En mayo, el número de residentes que aún tenían pautada alguna sujeción era de 65, lo que representa el 0,95% sobre el total de usuarios. Esta cifra es un 16% menos que un año antes. Históricamente, España ha sido uno de los países con mayor porcentaje de uso de sujetaciones en residencias de mayores. Durante

mucho tiempo se instaló la creencia de que estas sujetaciones aportaban mayor seguridad y que contribuían a evitar caídas, pero las evidencias muestran que esta creencia es errónea y que no se tienen en cuenta los riesgos que conllevan las sujetaciones para la calidad de vida y dignidad de las personas mayores y los beneficios físicos y psicológicos que les reporta su retirada.

**Evolución del número de usuarios de Amavir con sujeción pautada.**



## Amavir colabora en el Congreso Nacional de Geriatría

Amavir ha sido uno de los colaboradores del 63 Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, celebrado en Pamplona del 7 al 9 de junio bajo el lema “Envejecimiento saludable: un reto compartido”. Por otro lado, la compañía ha patrocinado también el VII Congreso de Trabajo Social de Madrid, que se ha desarrollado los días 8 y 9 de junio en Tres Cantos.

## Gran éxito de nuestra Jornada Amavir en Madrid

La V Jornada de Amavir en Madrid dirigida a profesionales sociosanitarios, que se celebró el pasado 31 de mayo en el Hospital Clínico San Carlos, contó con la asistencia de más de 300 personas, que escucharon las lecciones de Elsa Punset, una de las mayores expertas a nivel internacional en inteligencia emocional, y Juan Pedro Arbizu, psicólogo clínico.